



## 冷却方法 事实说明书

根据《食物法规》的规定，所有煮好的食物如果没有立即食用，应尽快加以冷却，以杜绝细菌孳生的可能性。冷却有潜在危害的食物有两种：两阶段法（建议使用）和一阶段法。

- **两阶段法**用两个步骤来降低煮好的食物的内部温度：第一步先将食物在两小时内从华氏 135 度降到华氏 70 度，**接着**在四小时内从华氏 70 度降到华氏 41 度，冷却时间总计不能超过六小时。
- **一阶段法**是将煮好的食物在四小时内从华氏 135 度降到华氏 41 度。**唯有用室温下的材料制成的食物**，例如经重组的食物和罐装鲑鱼等，**才能用**这种方法。

决定哪种方式最能有效冷却有潜在危害的食物时，请考虑下列因素：

- 冷却食物的大小或数量；
- 食物的浓稠度—例如清汤不像砂锅菜肴般浓稠；以及
- 存放食物所用的容器—浅盘比深盘较快冷却。



为使已烹调食物能够迅速冷却，《食物法规》建议采取下列方式：

- 将食物置放在浅盘中冷却；
- 冷却时，将食物分成较小或较薄的部份；
- 使用急速冷却设备，例如“急速冷冻柜”（blast chiller）；
- 将欲冷却的食物放进外面加冰块的容器里并加以搅拌；
- 使用传热良好的容器；
- 在煮好的食物里加进冰块当做材料；或是
- 将上述方法搭配使用。

冷却食物最重要的一点，就是所有煮好的食物应尽可能降温到华氏 41 度或更冷的温度。冷却时间则不能超出选用方法所规定的最长时间（一阶段法四小时，两阶段法六小时）。直接将煮好的食物放进冰箱冷却除了可能无法有效降低细菌生长的威胁外，还可能因为将温热的食物放进冰箱而造成冰箱内温度升高，危及存放在里面其它食物的安全。食物适当冷却后，应加以适当存放—将食物盖好并标上制作日期。使用煮过的材料调理食物时，务请先用时间较久的产品。

如需经营餐饮场所的详细信息，  
请联系您当地的卫生局。